



Den Atem als Partner erfahren lernen Atmen am Vormittag

Der Atem reagiert und reguliert; und er sagt uns rechtzeitig, wenn etwas nicht stimmt. Wir können lernen, auf ihn zu hören.

Mit leichten und spielerischen Atem- und Stimmübungen werden wir:

- Trägheit und Verspannung loslassen
- das Körpergefühl verbessern
- den Atemraum weiten und durchlässig machen
- eine Beziehung zur Atemkraft aufnehmen.

Montag, ab 16.. Februar 2009, 7 mal,
9.30 – 11 Uhr, 55 Euro + Raummiete
Gunterburg Passau, Innbrückgasse 13 a
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und
Matte/Decke mitbringen.



Atem-Stimme-Sprache Tagesseminar für Lehrer

Lehr- und andere sprechende

Berufe verlangen viel Kraft und beanspruchen die Stimme.

Wie können Atem-, Stimm- und Körperübungen helfen, sich weniger schnell zu verausgaben und Kraft und Kehle schonen?

Mit Sammlung und Achtsamkeit dem eigenen Atemgeschehen gegenüber,
durch Anregung und Wahrnehmung der Körperempfindung

und mit einfachen und spielerischen Sprech- und Stimmübungen werden

- der Atemraum erweitert,
- das Körpergefühl verbessert
- und die Stimmkraft bewußter eingesetzt.

Samstag 28.März 2009, 10.00-18.00 Uhr
Volkshochschule Passau, 50 Euro



Fasten und Atmen Eine ganzheitliche Kur

Fasten ist ein freiwilliger, bewußter Verzicht auf Nahrung für einen bestimmten Zeitraum.

Der Atem hilft beim loslassen und entgiften. Dadurch reinigen sich unser Körper und unsere Seele. Wir fasten mit dem abnehmenden Mond.

In Zusammenarbeit mit der Fastenbegleiterin Margarete Vogl erhalten Sie an 6 Abenden jeweils von 18.00-20.00 Uhr Informationen über Heilfasten und Atmen, wir bieten Atemübungen und Erfahrungsaustausch inklusive diverse Fastengetränke.

Beginn: Montag 9.März 2009, 18.00-20.00 Uhr
bis Donnerstag 19.März 2009
KEB Passau, Gunterburg, Innbrückgasse 13 a
Gebühr: 70 Euro



Mit dem Atem wandern Atem schöpfen auf dem Donaufleitenweg

Möchten Sie erfahren

- wie achtsame Atmung und bewußte Körperempfindung helfen können beim Aufstehen, Aufwärts- und Abwärtsgehen
 - wie die Förderung des Ausatems hilft bei hohem Blutdruck, Übersäuerung des Blutes und Schlafstörungen
 - wie durch den zugelassenen Einatem die Sauerstoffaufnahme optimiert werden kann ?
- Dann gehen sie mit auf dem Weg der Atem-Stationen!

Mit Schauen, Innehalten und Wahrnehmen, mit Atem-, Stimm- und Körperübungen werden Sie lernen, Ihren Atem als helfenden Partner zu nützen und achtsamer mit sich umzugehen.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt; bitte Getränk, Wanderschuhe und regentaugliche Kleidung mitbringen.
Sonntag 14. Juni 2009, 10.30-16 Uhr
Sonntag 11. Okt. 2009, 10.30-16 Uhr
Gebühren 18 €, max. 16 Personen
Treffpunkt: Haus am Strom, Jochenstein
Bei Mitfahrgelegenheit von Passau: 10.00 Uhr am Güterbahnhof . Bitte dafür rechtzeitig anmelden!



Tönen im unterirdischen Tunnel und bei Vollmond Maienluft schnuppern

Mit Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen werden wir den Körperraum bereiten, achtsam und schweigend an der idyllischen Ilz entlang gehen, an besonderen Plätzen verweilen und der Stimme Ausdruck verleihen. Bei einer anschließender Einkehr in einem Gastgarten wollen wir unsere Erfahrungen austauschen und unserer Stimmung bei Vollmond nachspüren.

Bitte Getränk und Sitzunterlage mitbringen.

Samstag 9.Mai 2009, 19 Uhr, 15 €
Treffpunkt: Parkplatz Städtische Musikschule,
Landrichterstraße (Hals)



Information und Anmeldung:
Atemschule Passau
Martha.Sammer@gmx.de
Tel. 0851/ 45 0 49

Meine Lebensformel heißt:

A + B + E + E + E + M + M

**Atmen, Entspannen, Entgiften, Ernähren.
Und das alles mit Maß und Muße.**